

# 岩見沢市総合体育館 2021年度 秋～冬運動教室の案内

■岩見沢市体育施設 指定管理者：  
東洋実業、ラグスタコンソーシアム

## 大人の運動教室

### ①トータルストレッチ

ストレッチで身体をほぐしませんか？色々なストレッチで身体にアプローチしましょう！

日時：毎週月曜 13:00～14:00

※祝日は休講

場所：武道場2

対象：一般男女(定員20名)料金：500円



### ②フラダンス

ハワイの音楽に合わせてフラを踊り常夏のハワイの気分を味わってみませんか？

日時：毎週月曜 14:00～15:00

※祝日・第1週目の月曜日は休講

場所：武道場2

対象：一般男女(定員15名)料金：500円



### ③凝りほぐし筋力アップヨガ

流れるような動きで凝りをほぐし、自然と筋力・体力アップも期待できるヨガです。

日時：毎週火曜 10:00～11:00

※祝日は休講

場所：武道場2



### ④筋力アップトレーニング

様々なトレーニングで全身に刺激をあたえ筋力アップを目指します。

日時：毎週火曜 13:00～14:00※祝日は休講

場所：武道場1

対象：一般男女(定員20名) 料金：500円



### ⑤健康増進教室

体力や健康の保持・増進のために運動をしましょう。

日時：毎週木曜 10:00～11:00※祝日は休講

場所：武道場1

対象：概ね60歳以上の男女(定員20名)

料金：500円



### ⑥シェイプアップ

有酸素運動を通して若々しい身体づくりを目指します。

日時：毎週金曜 10:00～11:00※祝日は休講

場所：武道場1

対象：一般男女(定員20名) 料金：500円



### ⑦ストレッチヨガ

呼吸法を交えながら、やさしいポーズを中心に行い、筋肉への集中を高めていきます。

日時：第1・第3金曜 13:30～14:30

※他の金曜日に実施する事もございます

場所：武道場2



### ⑧リラックスヨガ

一週間の疲れをヨガで癒しませんか？ゆったりとしたポーズを中心に行い心も体もリフレッシュしましょう！

日時：毎週土曜 13:30～14:30

※祝日は休講

場所：武道場2



大人の運動教室①～⑧まで、岩見沢市健康ポイントが1回に1ポイントつきます。岩見沢市に在住する18歳以上の方が対象となります。ポイントカードを持っていない方は、総合体育館で発行できます。ご不明な点がございましたら受付窓口にお尋ね下さい。ポイントの引き換えは行っていません。

1回1ポイント



■大会等の関係で予定が変更になる場合もございます。詳しい日程につきましては、お申し込みの際に総合体育館窓口にてご確認下さい。  
■動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、各ヨガ教室はヨガマット、卓球教室はラケット、野球教室はグローブが必要です。  
■総合体育館、スポーツセンター共通のポイントカード(大人の教室のみ)を発行しております。(有効期限あり)  
■一定程度の人数が揃わない場合は教室を中止にする事もございます。

## 小学生の運動教室

### ①野球教室

初心者向けの教室で基礎から楽しく指導します。

■日時：毎週火曜日 17:00～18:00

■場所：アリーナ

■対象：小学1～3年生(定員15名)

■料金400円



### ②卓球教室

卓球の基本的な部分を教えていきます！卓球の楽しさを一緒に学んで行きましょう！

■日時：毎週金曜日 17:00～18:00

■場所：アリーナ

■対象：小学4～6年生(定員10名)

■料金：400円



**新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から各運動教室・イベント・施設利用に関しまして中止、延期、規模縮小等になる場合がございます。**

## マンツーマントレーニング

お客様の目標に向かってトレーナーとマンツーマンでトレーニングを行っていきます。一人でトレーニングをするのが不安だから一緒に運動してほしい。身体を見直してほしいなどございましたら、気軽にトレーニングルームスタッフまでお声掛け下さい。

■料金：1回1,220円(約1時間)お得な回数券5枚5,080円

※完全予約制ですので、トレーニングルームスタッフにお問い合わせ下さい。

※スタッフは必ずマスク着用。手指消毒をしコロナウイルス安全対策に努めます。



トレーナーと

## 体組成測定

1回100円で体重と全身の筋肉量や体脂肪率等がわかります。測定結果を基にトレーナーがアドバイスもいたします。ご自身の体調管理やトレーニング成果のチェックにご活用下さい。

## メニュー作成

運動初心者からスポーツ愛好家までお客様一人一人に最適なメニューをトレーナーが作成し指導致します。

■料金：500円+トレーニングルーム使用料

筋力アップ

生活習慣病予防

ダイエットに！

競技力向上に！

## トレーニングルーム

専門知識を持ったトレーナーがおります。スポーツ競技者から、あまりマシンを使用したことのない初心者や女性・高齢者の方までお気軽にご利用いただけます。イベントの有無に関わらず毎日営業しています。

営業時間 月～土9:00～21:00/日・祝9:00～17:00

料金 中学50円・高校100円・大学一般150円

※2時間ご利用いただけます。お得な回数券もございます。

小学生以下の子どもはご利用はいただけません。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間事前予約制、2時間4名までのご利用制限をさせていただきます。



## 岩見沢市総合体育館

岩見沢市北3条西12丁目2-16

お問い合わせ・お申し込み先 TEL0126-25-5210

営業時間 月～土9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00(専用利用は除く)

☆お申し込みはお電話または、各施設の受付窓口にてお問い合わせ下さい。





